

## **LOS PILARES DE LA FELICIDAD DE BERNABE TIERNO.**

El libro que he elegido para realizar mi trabajo ha sido "Los pilares de la felicidad, 30000 días para un vida en plenitud", de Bernabé tierno. El inicio del libro comienza con una breve introducción en la cual el autor cita lo siguiente " *Edad no son los años que tienes, es la forma de vivirlos.*", la cual me hace reflexionar sobre que no importa si tienes 20 años o tienes 80, sino que has de vivir cada día tratando de ser feliz, para tener un día pleno y de esta forma tras un día y otro día feliz, tu vida habrá alcanzado lo que buscamos todos los seres humanos: La felicidad.

El autor nos explica que un hombre que tiene 85 años, ha vivido únicamente 30000 días, como vemos es poco lo vivido por una persona de esas edad. De esto se deduce que la vida es corta, y que perdemos mucho tiempo en asuntos que no tienen ni la más mínima importancia. Si en un día de 24 horas, 8 las dedicamos a dormir y el resto a estar preocupados por alguna tontería hemos perdido nuestro día, nuestra vida, y no merece la pena, esto me hace pensar que cada vez que algo me atormenta, me quite el sueño, he de pensar que ese mal pensamiento esta ocupando una hora de una vida breve, y que dicho pensamiento no lo merece. Por eso debemos de dedicar nuestra vida a crear nuestro bienestar, para ello debemos detectar cuáles son nuestros miedos y cuales son las actitudes que lo fortalecen y que nos permiten caminar cada uno de nuestros días llenos de alegría y felicidad.

### **I. SUPERAR EL MIEDO**

*El miedo es natural en el prudente, y el saberlo vencer es valiente.*

En la primera parte del libro se analiza el primer paso para la lograr la felicidad que es mantener a raya el miedo. Para poder levantar los pilares de nuestra vida debemos detectar los problemas que arruina la fortaleza de nuestro espíritu, el miedo es el virus más importante contra el que tenemos que luchar. Si no lo superamos se puede llegar a convertir en nuestro peor enemigo.

Para explicar como superar el miedo es necesario explicar las tres zonas del cerebro, basándonos en la teoría del cerebro tirano, es decir un cerebro dividido en tres partes, desarrollado por el neurocientífico y psiquiatra Mac Lean. Dichas partes son las siguientes:

- i. Cerebro reptiliano: Es nuestro tronco encefálico y el primer sistema del miedo. En el habitan todos nuestros miedos instintivos y es incapaz de elaborar sentimientos y emociones. Carece por completo de sensibilidad de tal forma que esto explica cuando los hombres somos inhumanos con los demás es porque hemos desconectado de la parte del cerebro llamada neocortex que se encarga de proporcionarnos racionalidad, y estamos entonces solo funcionando con el tronco encefálico. Como conclusión podemos decir que esta parte del cerebro simboliza al hombre dominado por sus instintos.
- ii. Cerebro emocional: Sus funciones más importantes son la memoria y el aprendizaje. Forma parte de esta parte la amígdala, que es la zona en la que almacenamos los miedos. Esta conectada directamente con las glándulas endocrinas, encargadas de producir las hormonas de supervivencia: son la adrenalina y el cortisol, que provocan en el cerebro la liberación de neurotransmisores excitadores que se encargan de poner en marcha los síntomas físicos del miedo. Para nuestros antepasados, tanto el cerebro reptiliano como la amígdala y el sistema endocrino eran básicos para sobrevivir. Pero el hombre de hoy en día no tiene nada que ver con nuestros antepasados, el problema radica en que no podemos librarnos de este sistema de alerta y miedo, ya que nuestro cerebro reptiliano estará siempre con nosotros para defendernos de los peligros.
- iii. Neocortex: Es el logro máximo de nuestra evolución. Gracias a el esta unido la cognición con la intuición y con el subconsciente. También cuenta con los lóbulos prefrontales, que están permanentemente activos y son capaces de facilitar la concentración y el control de los impulsos, estos son el centro ejecutivo del cerebro y emiten mensajes de tranquilidad, serenidad y calma.

Tras explicar las partes del cerebro que actual en el mecanismo del miedo, pasamos a preguntarnos los motivos que llevan a que no controlemos los impulsos a través de los lóbulos prefrontales esto es así debido a que quien recibe antes los mensajes y nos hace reaccionar, bien mediante el ataque, la huida o la inmovilidad es la amígdala. El temor que genera la amígdala puede producir pánico y temor, esto se puede superar de la siguiente forma: dando protagonismo a nuestros lóbulos prefrontales. Benkamin Libeta descubrió que existe un cuarto de segundo de retardo entre el impulso de mover un dedo y el movimiento propiamente dicho. Esto demuestra que todos los impulsos que podemos experimentar nos ofrecen un instante, para desengancharnos del impulso negativo y elegir no dar una respuesta automática. De tal forma que podemos optar por no

reaccionar con las habituales respuestas de ataque, huida o inmovilidad y podemos hacerlo mejor, con sentido del humor, ironía...

Aunque hemos de decir que el 95% de la información que emiten los sentidos las recibe el neocórtex prefrontal, pero van mas lentos.

Para finalizar esta primera parte, concluimos con que los miedos hay que saber de donde proceden, aprender a controlar los miedos irracionales, a potenciar al máximo la actividad de nuestros lóbulos prefrontales, para así desarrollar las cinco dimensiones fundamentales del hombre, que se hacen realidad en los diez pilares. Bajo mi punto de vista, esto de controlar nuestros miedos es bastante complicado, en la teoría parece fácil, pero creo que poco a poco con tenacidad se puede conseguir. Cada vez que nos veamos ante un estímulo que nos provoca miedo, en vez de actuar con una respuesta que nos perjudica como es el ataque, lo tenemos que pensar dos veces, y tratar de actuar con una respuesta, que nos proporcionara calma, y así no tendremos que arrepentirnos de haber actuado bajo impulsos.

La segunda parte del libro explica las cinco dimensiones que se necesitan si queremos alcanzar una existencia verdaderamente plena, aprendiendo a desarrollarlas, pues sobre las que se asienta nuestra felicidad y los pilares sobre los que se sustenta nuestra vida en plenitud.

Las cinco dimensiones de las que hablaremos en este libro son:

- I. Dimensión física: mi ser en el mundo
- II. Dimensiones psíquica, intelectual, racional (la consciencia): proyección de mi espíritu.
- III. Dimensión tendencia-afectiva (la afectividad): inquietudes y gozos de la existencia, del cotidiano vivir.
- IV. Dimensión ética (los valores) que guían la conducta.
- V. Dimensión social (el tú, la trascendencia del ser para el otro.)

#### ***I. La dimensión física. Mi cuerpo, que es mi forma de ser en el mundo.***

Nuestro cuerpo, que es nuestra manera de coexistir y la expresión de todo nuestro ser, es además el instrumento por el cual mantenemos una relación con el mundo y el entorno. Los seres humanos no podemos existir si no es con relación a ese mundo. Somos en, con, por, para los demás y no somos sin ellos. No sería yo misma, sin mi familia, amigos, sin la gente que me quiere y los que me odian o me tienen envidia, porque dichas personas me ayudan a superarme y a crecer. Por ello dado que nuestro cuerpo es la sede de nuestra existencia en el mundo hemos de cuidarlos mediante una buena alimentación, ejercicio físico. También debemos cuidar la mente, ya que la mente influye en el cuerpo y viceversa. Hemos de alimentar nuestra mente de sentimientos positivos. Además tenemos que cuidar de nuestra autoimagen, tanto en la imagen física como la psíquica, ya que como me veo y me juzgo a mí mismo y como me ven los demás va a influir en mi autoestima.

Pero hemos de tener cuidado ya que somos mucho mas que el cuerpo ñeque vivimos, así no estamos reducidos a la dimensión corporal, pero es muy importante cuidar, mimar y escuchar a nuestro cuerpo.

#### **II. La dimensión psíquica, intelectual y racional. La consciencia.**

Se define como consciencia en el hombre, la proyección espiritual de la vida, ya que el ser humano es capaz de considerarse así mismo y a los demás algo más que materia. El ser humano evoluciona y progresa en la medida en que predomine dicha consciencia, además del sentido común.

Por la dimensión intelectual:

\*Descubro mi propia vocación: El ser humano tiene que hacerse a sí mismo, si vivimos agobiados, estresados y enfadados, olvidamos lo fundamental que es vivir la vida disfrutando de ella, de nuestra existencia, El ser humano que vive de tal modo, no aprende a convertir lo más valioso que tiene, que es su vida, en el principal valor al que tiene que supeditarse todos los demás. Nuestra vocación es hacernos en el día a día, por lo que no tenemos tiempo para otra cosa que para vivir. Por ello debemos de dejarnos de bobadas, teniendo en cuenta que vivimos días en la tierra, ya que "hora o día que perdemos, estupidez imperdonable que cometemos", ya que el tiempo perdido es siempre irrecuperable.

\*Acceder a todo el conocimiento humano.: El hombre es obra de sus pensamientos y sentimientos, somos arquitectos de nuestro propio destino.

\*Nuestra inteligencia le proporciona a la voluntad razones para obrar tras analizar los pros y los contras de las mismas.

\* Accedemos a la proyección espiritual de nuestra existencia. En la medida en que una persona en concreto potencia y cultiva su dimensión intelectual de forma integral, esta potenciando las demás dimensiones del hombre.

### **III. La dimensión efectiva. La afectividad.**

La vida afectiva de cada ser humano son la satisfacción o insatisfacción de tendencias específicas naturales. El motivo origina, sostiene e impulsa una conducta para satisfacer una necesidad.

Existen dos tipos de motivos, los primarios son aquellos que compartimos con los animales, una vez que se satisfacen desaparecen pero vuelven a aparecer, ya que son básicos para sobrevivir. Los motivos secundarios son específicos del hombre (el deseo de saber, de amar, de crear, de inventar) no se satisfacen nunca de forma plena y crecen hasta el infinito. La relación entre ambos es la siguiente: no se pueden dar los segundos si no se satisfacen los primeros.

→ La satisfacción o no de todos los motivos producen satisfacción o frustración y se manifiesta en los estados afectivos.

Dichos estados afectivos, los gozamos o sufrimos dependiendo de si hemos satisfecho o no nuestros motivos primarios o secundarios. (Sentimientos, emociones, pasiones, humor). Todos nuestros sentimientos tienen doble polaridad. El secreto de la felicidad consiste en saber potenciar, cultivar las emociones y sentimientos positivos y tonificantes, y evitar y superar los negativos, que nos enferman y desequilibran.

### **IV. La dimensión ética: los valores como guía de la conducta.**

La dimensión ética versa sobre el comportamiento que el hombre debe tener de acuerdo con las razones que tiene para saber distinguir entre lo que debe hacer o debe evitar. La moral es la conducta que seguimos teniendo en cuenta las normas de la sociedad, que asumimos como nuestras. Por valores entendemos aquello que hace buenas las cosas. Solo podrá descubrir estos valores quien mira el mundo positivamente y comprende que todo lo que existe "existe por algo y para algo", y que todos los seres tienen su sentido y razón de existir.

La dimensión ética es determinante para que el individuo sepa que es lo que debe hacer y lo que debe evitar. Nos humanizamos cuando obramos con coherencia y valoramos las cosas por su bondad, por el bien que nos proporcionan, si actuamos de otra manera, nuestra dimensión ética está en crisis. Debemos tener en cuenta que los valores existen en una subordinación lógica según la mayor o menor importancia de los mismos, de ahí que una persona autorrealizada comprenderá que hay valores que deben ser sacrificados en aras de otros de mayor importancia. La talla moral de cada individuo lo confiere la distinta jerarquización de valores que tenga.

La moral es tal y como decía Chamfort, gozar y hacer gozar sin causar daño ni a nosotros mismos ni a nadie, es decir ser sembradores de la felicidad que ya disfrutamos y sabemos proporcionarnos a nosotros mismos sin perjudicar a los demás ya que lo inteligente es practicar el bien, ya que el bien que generamos y contagiamos redundará en nuestro propio beneficio. Así al contribuir a la felicidad de nuestros semejantes tenemos más salud emocional y física.

### **V. La dimensión social. La trascendencia de ser para el otro.**

La dimensión social es la misma humanización y realización del hombre. El individuo humano es persona en tanto que se relaciona con los demás, librándose así de su soledad. Es un ser personal por naturaleza que para realizarse como persona necesita relacionarse con los demás. Nuestro yo exige un tú para trascenderse, salir de sí mismo y encontrarse en un plano distinto como comunidad, para lograrlo dispone del amor. Por tanto tal y como dice Aristóteles "el que no puede vivir en sociedad o no necesita nada por su propia suficiencia no es miembro de la ciudad, sino una bestia o un dios".

Desarrollamos nuestra dimensión social mediante la empatía, que es la capacidad de ponernos en el lugar del otro y comprender así sus problemas.

Gracias a dicha dimensión, descubrimos que la persona es un ser "para" el otro, es el ser capaz de amar. Por el amor el hombre puede trascenderse, es un motivo que no se satisface jamás, de ahí que si amamos de verdad sentimos que cada día amamos más a esa persona.

Como conclusión diremos que la dimensión social del hombre, por el amor el hombre se realiza, se siente vivo, soporta casi lo insoportable, sale de su egoísmo y camina hacia los demás con los brazos de su cuerpo, de su mente y de su alma completamente abiertos y es por quien en definitiva

nos humaniza .Por la dimensión social, el hombre puede dar un valor añadido a su existencia porque vive por y para los demás, no solo para sí mismo. Esta idea se explica con una cita del autor que dice así: “vivir en las mentes y en los corazones de los demás es no morir”.

Estas dimensiones del hombre se materializan en diez pilares o aspectos de forma de vida que construyen día a día y le confiere plenitud.

- I. Amor
  - a. Así mismo: auto amor, autoestima, competencia( aptitudes, autonomía( elección)
  - b. a los demás: afecto, aprecio, amistad, convivencia.
  - c. A la vida: valorar lo cotidiano, aprovechamiento del tiempo, gozo, placer, disfrute.
- II. Humor
  - a. Buen carácter: alegría de vivir, sentido del humor.
  - b. Optimismo: entusiasmos, risas.
- III. Empatía
  - a. Compresión: altruismo, respeto, generosidad.
  - b. Dialogo: perdón, cercanía, acogida, fraternidad.
- IV. Sabiduría
  - a. Coherencia: perceptiva, sentido común, inteligencia practica
  - b. Curiosidad, aprendizaje constante, pensamiento divergente, búsqueda.
- V. Libertad: De elección, de pensamiento, de acción, autonomía, responsabilidad.
- VI. Salud: física, mental, emocional, espiritual: cuerpo y mente en perfecta conjunción y armonía.
- VII. Motivación:
  - a. Finalidad de la vida: un porque para vivir.
  - b. La razón de la propia existencia
  - c. La autorrealización personal, lo que alienta y hace feliz.
- VIII. Autocontrol :
  - a. Dominio de si mismo, canalización de las energías, dominio de la visceralidad, pro actividad, equilibrio psico-físico-emocional.
  - b. Estar al mando de sí mismo y de lo que nos concierne, Responsabilidad conciente.
- IX. Valentía: Valor, voluntad, tenacidad, capacidad de riesgo teniendo en cuenta la necesaria prudencia. Valentía no es temeridad.
- X. Fortaleza y grandeza del espíritu. Dignidad ante los terribles avatares de la vida, Resistencia para afrontar el sufrimiento en situaciones limites, serenidad, paz y plenitud.

### **Primer pilar: El amor**

**No hay felicidad ni plenitud interior sin el necesario amor a uno mismo y a los demás.**

### **El amor a uno mismo.**

Un ser humano que no se quiere ni se valora, no sabrá ni podrá querer ni valorar a los demás ni a la vida.. Es deber ineludible del individuo humano, amarse, cuidarse, perdonarse y tenerse en gran estima, porque solo el autoamor incondicional nos fortalece y construye por dentro. Todo el que se ama tiene una alta autoestima y necesita desbordar su propio amor convertido en estima hacia los demás.

El amor a uno mismo es causa de felicidad y el mejor antídoto contra el miedo. Hay investigaciones que demuestran que es imposible que se den al mismo tiempo un estado de aprecio y otro de miedo. Esta sería una razón poderosa para considerar al amor como un potente antídoto contra el miedo. A lo largo de nuestra existencia, estamos

influidos por dos sentimientos poderosos y excluyentes: el miedo y el amor. La plenitud consiste en que se imponga el amor.

#### El amor a ese otro yo.

El amor de plenitud, lo es, como diría Santa Teresa De Jesús, en la medida en que **“olvidamos nuestro contento, por contentar a quien amamos”**

*El amor verdadero* va más allá del puro sentimiento y aprecia y valora no solo las cualidades físicas sino que admira sobre todo, la sintonía, esa sensación de que el otro forma de ti, **<él tú es otro yo>**. El otro llena por completo todas las expectativas, con esa persona te muestras tal como eres con tus virtudes y defectos y tus rarezas. La unión espiritual con la persona amada es más fuerte que la unión física, las mentes y los corazones se funden y la piel de las almas importa tanto o más que la piel de los cuerpos.

*El amor verdadero* solo desea la felicidad de la persona amada, sin exigirle en pago la propia felicidad. Los que se aman, tienen un para quien vivir, que es la persona amada, con la se comparte, cuida y potencia ese amor impregnado de respeto al otro, de admiración y de hacerle y de verle feliz. En el amor de plenitud los que se aman se veneran el uno al otro como dioses "tu eres mi dios, tu eres mi diosa, mi vida y mi tesoro" porque el amor es el encuentro definitivo con ese ser que siempre buscaste y al fin lo descubriste donde y cuando menos lo esperabas.

#### Consejos para favorecer el amor en plenitud

- Mantener altos los niveles de mutuo respeto admiración.
- Fomentar la admiración por la persona amada.
- Aceptarla sin pretender cambiarla según nuestros deseos.
- Procurar su felicidad.

#### El desamor.

La pérdida del amor produce los mismos síntomas que el síndrome de abstinencia en el drogadicto. Las heridas del amor tardan en cicatrizar, pero el desamor nos enseña a saber valorar el amor de verdad y a disfrutar y valorar más un nuevo amor.

#### Como combatir el desamor.

- Apoyarnos en nuestros amigos y familiares así como en nuestro trabajo.
- Realizar deporte
- Divertirnos
- Volvernos a enamorar, el amor es lo único que verdaderamente cura el desamor.

#### Segundo pilar: El humor

El sentido del humor es la fortaleza humana que tenemos necesidad de utilizar con más frecuencia, ya que ante cualquier situación crítica y grave, nada es más útil que tomarse los problemas con humor.

La risa produce efectos sobre nuestro organismo, tiene efectos analgésicos, neutraliza las secuelas de las emociones negativas y estimula el sistema inmune. Además aumentan los niveles de oxígeno en sangre, reducen la tensión muscular, generan endorfinas y constituyen un buen ejercicio para el corazón y el aparato circulatorio.

Mediante experimentos se ha demostrado que la risa aumenta la tolerancia al dolor debido a que la risa y el buen humor provocan una liberación de endorfinas que son como el opiáceo del cerebro. La risa aumenta los niveles de anticuerpos en la saliva y contrasta el estrés. Por otro lado también produce efectos sobre nuestra mente, el humor nos permite distanciarnos del problema y verlo desde otra perspectiva menos dramática. Cuando nos reímos nos distraemos de los problemas que nos estresan ya que no es posible reírnos y a la vez estar preocupados.

Lo inteligente es ser conscientes de que la vida dura pocos días y por ello es mejor tener una actitud positiva, para ejercitar nuestro sentido del humor, el autor propone una serie de consejos: Aficionarse a películas y libros cómicos, recortar de revistas o periódicos las viñetas de las secciones humorísticas, alegrarle la vida a cualquier persona preocupada provocándole una sonrisa, buscar el lado gracioso de las cosas, reírnos de nosotros mismos, ante el mal tiempo cambiar los gestos de tristeza por los de alegría, para así aliviar tus penas. También considera fundamental el acercarse a las personas medicinas, llenas de positivismo. Frente a las personas pesimistas nos indica que lo mejor es no consentir que nos contagien con su negativismo.

En conclusión el sentido del humor nos permite analizar cuanto acontece a nuestro alrededor pero sin implicarnos, sin juzgar ni condenar, simplemente somos espectadores de lo que nos pasa, de ahí que los problemas no logran desestabilizarnos ni nos hace perder el control.

### **Tercer pilar: La empatía.**

La empatía se define como la exquisita sensibilidad altero céntrico de quien sale generosamente al encuentro del otro, se pone en su lugar, lo acepta como es en su propia realidad y circunstancias y trata de ver las cosas desde su propia óptica. En este tercer pilar de la felicidad se integran los fundamentos básicos de la interacción humana: relaciones de pareja y conyugal, relaciones humanas y de convivencia en general y grupos humanos y sociales.

#### **A) Aparición de la familia y de la sociedad.**

Los pueblos, ciudades y naciones no son otra cosa, en su esencia que el resultado de una decisión inteligente de nuestros ancestros para sobrevivir y mejorar su existencia. Tal y como dice Emerson, "*cuando un hombre encuentra a su pareja comienza la sociedad*", es el mismo instinto de reproducción y conservación de la especie el que llevo a nuestros ancestros a formar parejas, y con sus crías, constituir esa célula básica que llamamos familia...

Si una persona vive de espaldas a la sociedad, dejamos de progresar y humanizarnos. Indiferentemente de la ideología, religión y partido político, la familia se mantiene como pilar esencial para una sociedad en progreso, como lugar determinante en la formación, educación y realización del individuo humano. Los pueblos y gobernantes que han defendido y promovido la familia como bien y pilar esencial se han distinguido por su notable enriquecimiento cultural, material y espiritual en cambio aquellos pueblos hostiles a la familia han terminado, tarde o temprano, con un empobrecimiento del alma (Keyserling).

La familia es *donde se forman los sentimientos y los hábitos que constituyen la felicidad pública* (Mirabeau). También se puede definir como decía Hegel, "*como acuerdo del amor y disposición del ánimo a la confianza*". Es indispensable para el desarrollo físico, psíquico, emocional, social y espiritual del hombre humanizado.

La familia cuenta con una naturaleza educativa, ya que es la institución mas adecuada para la educación del niño:

- Todo hombre necesita desarrollar sus aptitudes y facultades específicamente humanas- valores humanos en general-, y todo esto solo se puede conseguir en el seno seguro, amoroso y protector de la familia.
- En el plano psicológico: Los padres son los que están junto al niño cuando comienza a formarse su concepto de su mismo. Además la familia funciona como la escuela más amorosa y capaz de prepararle para librarse de las ataduras del egoísmo y crecer física, psíquica, emocional y socialmente.
- En el plano sociológico, las experiencias familiares del niño son determinantes de su personalidad. Es en la familia donde le enseñan al niño a valorarse y sentirse como un ser único e irreplicable.

En conclusión la familia es el pilar fundamental para el individuo humano y para sociedad en que se integra. Es la unidad de equilibrio humano y social que alienta, educa y prepara al individuo humano en su responsabilidad personal y social, la que mejor puede humanizar al niño y prepararle para salir del egoísmo del yo y caminar gozoso hacia el tu y hacia el nosotros, potenciando constantemente la empatía.

#### **B) La empatía en el matrimonio y las relaciones de pareja.**

Sin empatía, esa capacidad de aceptar al otro, ponernos en su lugar y sentir desde lo que siente, le afecta, le preocupa o le motiva, convivir con un cierto grado de equilibrio y mutua aceptación sería casi imposible. La convivencia conyugal es uno de los tipos de convivencia mas difícil, por ello es necesario un mayor grado de empatía, entendida como un profundo conocimiento y aceptación del otro tal cual es.

***Ten tus ojos muy abiertos antes del matrimonio, y medio cerrados después de el. (Moliere)***, esto significa que debemos ser especialmente tolerantes, comprensivos, hasta el punto de cerrar los ojos con cierta frecuencia, saber disculpar y aceptar los defectos, limitaciones y debilidades del otro.

**Los consejos** que propone el autor para convivir en pareja de forma inteligente son los siguientes:

Valorar y reconocer las virtudes de nuestra pareja, tratarle con el mismo respeto que pedimos para nosotros, dejarle su propio espacio vital, jamás juzgarle su conducta ante los demás ya que no somos su padre o madre

somos su igual. Debemos tratar de conectar, de interaccionar con el otro solo en aquellos puntos y cuestiones en las que se esta de acuerdo y no tocar los temas en los que se esta en claro desacuerdo.

*El éxito de muchas parejas que disfrutan del amor maduro es porque consiguieron tener la química del alma, que es aquella empatía que despierta y crece entre personas semejantes y tan parecidas que el tú es y se convierte en yo.* La unión entre nuestros pensamientos y nuestros sentimientos se produce con la empatía, en casos extremos, el yo se funde con tanta fuerza y se acopla tanto al tu que son casi una sola cosa, por eso es posible en estos casos conseguir un amor para toda la vida.

### **c) La empatía en las relaciones profesionales.**

Parece evidente que, sea cual sea la profesión, ponernos en el lugar de los demás es determinante. Gracias a la empatía nos adentramos en el pensamiento y en el sentimiento de nuestros semejantes y estamos capacitados para responder a las emociones del otro de dos formas diferentes, con una empatía positiva, poniéndonos en el lugar del que sufre, ayudándole y comprendiéndole, o con empatía negativa, aprovechándonos de las debilidades, carencias y miserias humanas de la otra persona para tenerle bajo control.

Mediante la empatía positiva podemos lograr una actitud amable con los demás, pudiendo conseguir incontables beneficios de ello, porque nuestras formas agradables, afectuosas y acogedoras despiertan sentimientos, pensamientos y actitudes semejantes en los demás., ya que la amabilidad es contagiosa.

### **Cuarto pilar: La sabiduría**

*\* Primera condición para ser sabio: Ser lo menos necio posible.*

**Huir del vicio es virtud y la primera condición para ser sabio es no ser necio. (Horacio).** Para ser un poco más sabio debemos profundizar en las cinco dimensiones del hombre:

**-La dimensión física, el cuerpo:** Todas las necesidades que cometemos contra nuestro cuerpo atentan contra esta primera dimensión física que estamos obligados a cuidar y proteger. Para ello podemos realizar ejercicios de higiene mental:

- Determinar las necesidades que cometemos contra nuestro cuerpo, especificar estrategias para combatirlos.

**-La dimensión psíquica, la consciencia:** "somos lo que pensamos" Cometeremos menos errores y seremos menos necios si pensamos y obramos de forma consciente. Debemos seguir estos ejercicios de higiene mental:

- Haz una lista de las necesidades que cometes con tu mente.
- ¿Como piensas cuidarle y mantenerla en la mejor forma posible?

**-La dimensión afectiva, el mundo de los sentimientos:** En esta dimensión cometemos muchos errores, muchos de ellos muy graves, uno de los más graves y que pagamos siempre muy caro **es querer a quien no nos quiere**, en estos casos debemos de saber pasar pagina y dejar ir a quien ya no quiere estar en nuestra vida.

Los ejercicios de higiene mental son:

- Haz un recuento de las personas que te quieren de verdad, de los amigos incondicionales y quien es tu "otro yo", el amor de tu vida por el cual descubriste que el amor grande y sin condiciones existe.
- Limpia tu corazón de todas tus relaciones pasadas, hay que ser firme: no vuelvas tu corazón hacia el pasado.

**-La dimensión ética, los valores como guía de la conducta:** Cada persona elige los valores que guían su conducta y su vida, por ello somos responsables de nuestra necesidad y de nuestra sabiduría.

Ejercicios de higiene mental sobre esta dimensión:

- Descubre la naturaleza de los valores que han guiado tu vida y debemos decidir si dichos valores deben seguir teniendo que regir nuestras vidas
- Determinar que valores debemos erradicar de nuestra vida porque la malogran.

**-La dimensión social, la trascendencia de ser para el otro.**

Debemos realizarnos las siguientes cuestiones: ¿Cuales son mis necesidades, mis errores en la relación con mi otro yo, la persona con quien me he prometido amor incondicional? ¿Quiero cambiar a las personas? ¿Respeto la intimidad de los demás?

Ejercicios de higiene mental sobre esta dimensión:

- Escribir el nombre de aquellas personas que siempre van a estar a mi lado

- Determinar a aquellas personas que no me soportan, y plantearnos que debemos hacer para suavizar las relaciones con ellas, y como me afecta a mi que estas estén enfrentadas conmigo.

\*Segunda condición para ser sabio: Ser humilde y tenaz aprendiz.

Las virtudes que nos ayudan a ser sabios son la humildad, que no permite reconocer que la vida es un continuo aprendizaje con lo cual todos somos ignorantes en mayor o menos medida; la prudencia y el sentido común así como también la curiosidad y la paz y armonía, ya que el fin de la sabiduría es la búsqueda de la felicidad, y estas dos virtudes nos ayudan a conseguirla.

### **Consejos para ser más sabios.**

1. Debemos desear más y disfrutar más de lo que tenemos.
2. Ser optimistas vitales.
3. Querer a quien nos quiere y no llamar a la puerta de quien nos abandono.
4. Nada tiene que importarnos más que vivir el día a día.
5. Tenemos que aprender a escuchar mucho y hablar lo justo.
6. Cuando fallamos en algo, debemos de encontrar alternativas y soluciones, pero no buscar culpables de los mismos.
7. Disfruta de lo que haces y tienes en cada momento.
8. Aprender a pasar página de todo lo que ni te beneficia ni te alegra la vida.
9. Conservar la calma y tener paciencia en todas las circunstancias.
10. Confiar a los mejores amigos solo aquellos secretos que pueden dejar de serlo sin causarte un grave daño.
11. No prestar demasiada atención a quien nos ofende, pues si lo hacemos les damos poder sobre nosotros.

### **Quinto pilar: La libertad**

No hay libertad sin leyes que la defiendan, es decir que no hay libertad si no hay leyes que permitan al hombre expresar lo que piensa y siente. La libertad de la que habla el autor en este punto del libro, es la libertad interior de pensar, sentir y obrar de acuerdo a nuestros principios, valores y metas. Es la libertad de la que nos habla Calderón de la Barca "**cada uno es artífice de su suerte**". Para ejercer la libertad como pilar básico de la felicidad no es suficiente con verse libre de coacciones externas sino que es necesario además determinar nuestras obras teniendo en cuenta todas las causas y motivos que nos llevan a realizar dicha conducta, esto se resume en una cita de Epíteto "**es libre el que vive según su elección**".

La libertad, es la meta de la madurez humana, de ahí que sea importante educar en libertad y para la libertad. Educar ha de consistir en enseñar a elegir lo que es bueno, conveniente y valioso para que aprendamos a tomar decisiones coherentes y llenas de sabiduría. El pilar de la sabiduría debe estar en interacción con el pilar de la libertad ya que ser libre es ser capaz de tomar decisiones y las decisiones serán más inteligentes si están inspiradas por la sabiduría. De ahí que tenga razón Santo Tomas de Aquino cuando dice que "**La guía de toda libertad esta constituida por la razón**". La principal decisión de un hombre es crearse permanentemente así mismo, fabricarse su propia felicidad y para ello debe construirse este pilar de la libertad de acción. Todas nuestras decisiones se deben tomar de forma responsable y madura, ya que de lo contrario si somos indecisos estaremos desmotivados. Esta demostrado a través de investigaciones que los proyectos más ambiciosos casi siempre son en consecuencia de esa capacidad de decisión y tenacidad inteligente de personas decididas.

### **Sexto pilar: La salud.**

La salud es el mayor deseo y lo más valorado por quienes no tienen problemas económica y también es importantísimo para el pobre y el muy pobre" al menos tenemos salud" dicen los mas necesitados.

Por ello debemos de tener verdadera voluntad para procurarnos el mayor bienestar y la salud posible, ya que el cuidado de la salud depende de nosotros mismos.

Aquellas personas que son optimistas viven en torno a 8-10 años más que los pesimistas, tienen más posibilidades de encontrar trabajos mejor remunerados, así como de hacer más amigos, y parece ser que la suerte les acompaña, todo lo contrario que en el caso de los pesimistas. De tal forma que como vemos la felicidad tiene una gran relación

con nuestra salud psíquica y mental. Lo que ocurre que en ciertas circunstancias como cuando perdemos nuestro trabajo, nuestra pareja o tenemos una grave enfermedad que nos hace difícil mantener nuestra salud psíquica en un estado adecuado, esto se solucionaría si nos tomamos dichas tempestades con sentido del humor, es más saludable que nos acostumbremos a ver los problemas como oportunidades para potenciar tu mente y tu corazón que dejarte arrastrar por pensamientos y emociones destructivas que te hacen enfermar.

Existe casos de personas que se encuentran en situaciones en la que uno no sabe como superar una situación que le provoca estrés, es lo que se llama la indefensión aprendida, para explicar esto el libro nos cuenta el experimento realizado por Martín E.P.Seligman:

Encerraron a un grupo de perros en cajas de experimentación selladas ,cuando estos percibían descargas eléctricas suaves, querían escapar pero no podían, aceptaban su destino, incluso cuando les colocaban en cajas abiertas no trataban de huir. Otro grupo de perros en cambio si habían logrado escapar de dichas cajas puesto que en ellas si había posibilidad de escapar, estos perros que habían aprendido a escapar, en todos los casos siempre seguían tratando de librarse.

→La indefensión aprendida causa estrés psíquico y depresión entre otros tremendos daños. El estrés que provoca dicha indefinición invade la bioquímica cerebral.

Las personas que presentan una indefensión aprendida, presentan errores a la hora de la percepción, creen que son el causante de sus desgracias y piensan que no son capaces de hacer nada para mejorar su situación, creen que nadie puede ayudarles y que contaminan a los demás.

Lo que debemos hacer para no caer en una indefensión aprendida es:

- ante situaciones de desgracias no dejarnos vencer y pensar que debemos buscar alternativas eficaces a dichos problemas, pensar que de dicha situaciones negativa conseguiremos una mayor fortaleza. Debemos recurrir a nuestra pareja o a nuestros amigos para apoyarnos en ellos.
- Es necesario creer que los fracasos son solo pequeños éxitos que nos llevara al éxito rotundo y no tirar la toalla porque no veamos éxitos en un periodo de tiempo largo.
- Cuando una persona trata de adueñarse de la voluntad de una persona, haciéndose con esto más fuerte, debemos quitarle el poder que esa persona ejerce sobre nosotros porque hemos de tomar nuestras propias decisiones ejercitando nuestra libertad.

¿Como conseguir la Salud psíquica y emocional?

- Debemos de alentar el niño bueno que todos llevamos dentro, así no focalizaremos nuestra atención en lo negativo y destructivo de nuestra personalidad, centrándonos en nuestras posibilidades, aptitudes y logros obtenidos, así seremos capaces de disfrutar de cada uno de los sesentas minutos de cada hora de los días que nos quedan de vida.
- Ante situaciones adversas como una enfermedad grave, debemos focalizar nuestra mente en todo lo bueno y valioso que tenemos y disfrutarlo, sin pensar en nada más. Ya que la vida es corta y nadie ni nada puede privarnos del merecido disfrute que merecen cada uno de nuestros días.

**En conclusión: Cuando activamos positivamente nuestros pensamientos y emociones, aparte del bienestar físico, logramos también una mejora psíquica, mental y emocional, que a s vez optimiza la bioquímica cerebral , ya que al unir pensamientos positivos con sentimientos positivos conseguimos incrementar en nuestro cerebro la dopamina, hormona del bienestar, del gozo y del amor.**

**Séptimo pilar: La motivación.**

Partiendo de la base de que la ultima capacidad humana que nada ni nadie nos puede arrebatar es la de elegir la actitud personal ante un conjunto de circunstancias

Lo más importante para lograr la felicidad posible es tener en cuenta que la vida espera algo de nosotros, ese es el "por qué" vivimos. El porqué del trabajo que realizados, las actividades que hacemos llena unos objetivos es decir, lo que hacemos es necesario para algo y para que se beneficie alguien. Sea lo que sea aquello que nos hace feliz, nos debe de llenar el contenido del porqué de nuestra existencia en este mundo. De ahí que **" la dicha de la vida consista en tener siempre algo que hacer, alguien a quien amar y alguna cosa que esperar" ( Thomas Chalmers).**

El amor lo podemos considera como un gran motivador de la vida, **" la alegría más grande de la vida es estar**

**convencidos de que somos amados"(Víctor Hugo).** Imaginemos una mujer que sufre acoso en su trabajo, pero sabe que necesita el dinero puesto que su marido se acaba de quedar en paro y tienen dos hijos, por tanto no se puede permitir el lujo de denunciarle, esta mujer aún con todos sus problemas sonríe, tiene ganas de vivir y es alegre, esto es debido a que tiene un hombre que la adora, que es la razón de su existir, dos hijos que la aman con locura. El vivir " para quien" hace que este blindada contra el acoso de su jefe, que no le afecte y además no pierda ni la alegría ni las ganas de vivir.

La mente, centrada en el amor, activa la curación física y emocional. Las personas sanas emocionalmente, mente y corazón mantienen buena comunicación y sincronía ya que su cerebro nervioso y su cerebro cardíaco están bien comunicados de forma que en estas personas predomina la actitud serena y positiva. Para ello se pueden realizar una serie de técnicas:

•**La técnica del instante prologando contra el estrés y la ansiedad:** Debemos enfocar nuestra mente y nuestros pensamientos sobre las sensaciones y sentimientos de amor, afecto, paz, aprecio y disfrute como son la mirada de un niño, un bonito paisaje. Todo ello durante dos o cinco minutos concentrando nuestros cinco sentidos en algo tan real que puedas " tocarlo". Estas sensaciones interrumpen los pensamientos y sensaciones de miedo, estrés... También podemos focalizar nuestros pensamientos e ideas en citas, reflexiones realizando así una meditación gozosa y cargada de quietud y paz.

•**Técnica del reflejo tranquilizador:** Primero Identificamos algo que nos molesta o estresa, luego repetimos en la mente la frase " mente alerta, cuerpo tranquilo", después sonreímos en nuestro interior con los ojos y la boca, así actuamos positivamente, para finalizar respiramos de forma pausas contando hasta tres, consiguiendo relajar nuestra cara y nuestro cuerpo.

#### **Octavo pilar: El autocontrol.**

-**"No puede uno ser señor de si mismo si primero no se comprende"** decía *Baltasar Gracían*, de tal forma que para tener un control de nosotros mismos es necesario que nos conozcamos a nosotros mismos, así podremos ser dueños de nuestro destino.

-Debemos de ser proactivos antes que reactivos, así seremos personas que se ocupan, no que se preocupan, personas generadoras de energías positivas. Dichas personas aunque se vean afectadas por circunstancias externas adversas, sabrán reaccionar siempre de forma madura, ya que saben controlarse y aplicar su gran capacidad de reflexión serena. Viven de dentro hacia fuera (gran contenido interior) Las personas reactivas, en cambio son aquellas que reacciona de manera impulsiva, actúan en función de las circunstancias externas., viven de fuera hacia dentro (con poco contenido interior).

- Poder elegir, prime requisito para tener el control de uno mismo y para ser feliz: Ser dueños de nuestras decisiones, no perder mucho tiempo en preocupaciones concentrándonos únicamente en tomar el mando de nuestras vidas con coraje, entusiasmo y valentía, se convierte en una experiencia de extraordinaria plenitud interior.

También hemos de aprender a elegir una perspectiva de la realidad, la que sea mas positiva y gratificante, ya que como bien decía *Epicteto* **los hombres no tiene dificultades por las cosas mismas, sino por la opinión que tiene de ellas**" Por tanto no son los hechos en si causa de nuestros problemas y pesar sino cómo los percibimos, y lo que no podemos olvidar es que siempre tenemos la opción de controlar cualquier hecho, eligiendo una perspectiva de la realidad que sea positiva.

#### **Consejos para ayudar a alguien que ha perdido el control de si mismo:**

1. Ofrecerles apoyo y decirles que nosotros creemos en ellos para así ayudar a recuperar su autoestima.
2. Enseñarles estrategias que puedan resolver sus problemas. Tenemos que definir con claridad el problema en cuestión, por qué nos supone un problema y a qué área de la vida afecta
3. Búsqueda de soluciones, ejerciendo la capacidad que tenemos todos de elegir entre una diversidad de opciones, así mantendremos un mínimo de autoconfianza y autoestima y nos sentiremos capaces de mejorar.

#### **Noveno pilar: La valentía.**

**No tenemos que ser Ni temerarios, ni cobardes simplemente: Valientes.**

Se define la valentía como entusiasmo, optimismo, voluntad y tenacidad inteligente, y como capacidad de riesgo sin llegar a la temeridad. Tal y como decía Cervantes en el Quijote ***“La valentía es una virtud que esta puesta entre dos extremos viciosos, como son la cobardía y la temeridad; pero menos mal será que el que es valiente toque y suba al punto del temerario que no que baje y toque el punto del cobarde”*** El mismo lo sintetiza después para que a nadie le quede la menor duda y dice que en los extremos de cobarde y temerario esta el medio de la valentía.

Solo podemos considerar a la valentía como autentico pilar y fortaleza humana, si no llega a la temeridad, en cuyo caso rozaría la locura y le faltaría un mínimo de prudencia y de sentido común.

#### **¿Quiénes demuestran valentía?**

-Quienes teniendo todo como riquezas, comodidades, juventud, lo dejan para dedicar su vida a los más necesitados.

-Los que convierten las pequeñas cosas del día a día de su profesión en grandes cosas.

-Aquellos que cuando llegan las desgracias, saben doblegarse lo necesario con gran fortaleza interior, pero jamás se rompen sino que superan sus miedos, demostrando valentía.

- Son valientes de verdad únicamente, los bondadosos, generosos, virtuosos y calmados.

- Los sensatos ya que su sabiduría les ha ensañado a no ponerse jamás a la misma altura de miseria humana que sus enemigos, recordemos que “el valor es hijo de la prudencia”

-Los optimistas vitales. Han aprendido con cada desilusión, fracaso y error, nuevas experiencias y oportunidades.

-Demuestran valentía aquellos que son capaces de pedir perdón con sinceridad por los errores, al mismo tiempo estos no dudan jamás en perdonar cualquier ofensa ya que “El perdón es la venganza de los hombres buenos”.

#### **Décimo pilar: La fortaleza y grandeza del espíritu:**

La grandeza de espíritu: fuente de autocontrol y respeto.

La grandeza de alguien verdaderamente importante es su humildad y exquisito trato que le distingue. Los hombres grandes siempre harán sentir al resto grandes e importantes, ***“El único gran hombre es el que hace que cada hombre se sienta grande”*** ( Gilbert Keith Chesterton) en cambio los altivos solo tratan de hacernos sentir pequeño, estas personas solo deben conseguir que seamos compasivos con ellos.

La capacidad de resistir los momentos difíciles.

Los seres grandes de corazón y alma ante situaciones límites, son capaces de centrar sus mentes no en lo que acaban de perder o les falta ni en la desgracia que les ha acontecido sino en las cosas buenas que la vida les dio y en la felicidad que le proporciona sus amigos y familiares. Es su optimismo vital el que le permite vivir de una manera positiva y ejemplar.

No hay verdadera fortaleza sin sabiduría, ni sabiduría sin fortaleza.

El sabio accede al conocimiento de las cosas gracias a la experiencia de los problemas superados que le han proporcionado. El pilar de la fortaleza permite adquirir una mayor robustez si aprendemos a controlar el dolor. Al dolor tal y como decía Campoamor ***“ni se le debe buscar ni se le debe huir”***, ya que sufrir y llorar también es vivir, por eso si somos capaces de entender y aceptar el dolor, acabaremos por serenarnos. Querer una vida sin dolor es imposible de ahí que solo nos quede aceptar los hechos que nos causen dolor y aliviar con la aceptación de que en nuestra vida, la existencia del dolor y del sufrimiento son una parte de la misma.

Tenemos que entender que en la verdadera grandeza de espíritu, hay que tener bien presente que lo que nos confiere una mayor dignidad y valía es nuestra propia individualidad, aquello que nos hace distintos y que podemos aportar a los demás y a la sociedad por bien de todos y que es causa fundamental para una vida en plenitud.

CONCLUSIONES DEL LIBRO

